

Pulled Pork

Für 4 Personen

800 g Schweinenacken

Für die Marinade:

50 g Blaubeermarmelade

100 ml Sojasoße

30 g Zuckerrübensirup

50 g Honig

eigene Geürzmischung (30 g):

Salz, Koriander, Kumin

Kardamom, gekörnte Brühe Thymian

geräuchertes Paprikapulver

$\frac{1}{4}$ Zwiebel, fein zerkleinert

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

30 g Ingwer, gerieben

Saft einer halben Zitrone

10 ml Weißweinessig

Rauchöl, ein paar Tropfen

50 ml Ketchup

Marinieren:

Die Marinade-Zutaten in eine Schüssel geben, verrühren.

Schweinenacken mit der Hälfte der Marinade einstreichen, in eine Schüssel geben, abdecken und mindestens zwei Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Garen:

Den Nacken direkt und lose auf den mittleren Rost im Backofen legen, acht bis elf Stunden bei 120 Grad Celsius Ober- und Unterhitze garen. Eine flache Auflaufform mit etwas Wasser füllen, als Abtropfschale unter den Rost stellen. Den Braten regelmäßig mit Marinade einpinseln.

Zwischen-Checken:

Nach etwa fünf Stunden sollte der Braten eher weich sein und eine Kerntemperatur von etwa 70 Grad haben, am Ende der Garzeit etwa 90 Grad. Die Temperatur lässt sich mit einem Bratenthermometer messen.

Fäden zupfen:

Nach dem Garen ist der Braten mürbe und hat eine fadenartige Struktur. Das Fleisch mit zwei Gabeln in längliche Stücke zupfen. Die restliche Marinade mit etwas Rauchöl abschmecken und mit dem Fleisch vermischen.

Dazu passen Brötchen, der US-Weißkohlsalat Coleslaw oder Reis.

Tipp:

Viel Zeit macht mürbe. Beim langsamen Garen ziehen die Aromen der Marinade in das Fleisch ein. Bindegewebe verwandelt sich in Gelatine.

So bleibt das Fleisch einerseits saftig, andererseits zerfällt es.

Sobald die Kerntemperatur 70 Grad beträgt, steigt sie für eine Weile nicht an. Feuchtigkeit aus dem Innern verdunstet, das hat einen Kühleffekt.

test Juli 2020